

新健康大系

营养与保健系列

爱·SPA 完全美疗泡澡DIY

► 陈念萱 著



科学出版社
www.sciencep.com



内 容 简 介

SPA 是现代社会流行的养生、美容方法。本书作者汇集自己多年美容工作的临床经验与心得,设计了全套的家庭 SPA 配方,新潮时尚,简单易学,从美容瘦身、放松减压、健康理疗到头、手、脚的呵护,轻轻松松花很少的钱,就能天天在家泡出顶级 SPA。

图书在版编目(CIP)数据

爱·SPA——完全美疗泡澡 DIY / 陈念萱 著. —北京:
科学出版社, 2004

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-014316-7

I. 爱… II. 陈… III. 沐浴 - 保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 090817 号

书名 / 作者 爱·SPA / 陈念萱

本书中文繁体字版于 2004 年由“恒兆文化有限公司”出版

中文简体字版于 2004 年经“恒兆文化有限公司”

授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李 夏 / 文案编辑: 邱 璐 李俊峰

责任校对: 鲁 素 / 责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 东方上林 张 放

2004 年 10 月第 一 版 开本 889×1194 1/24

2004 年 10 月第一次印刷 印张: 7

印数: 1—6 000 字数: 64 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈双青〉)

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京天利彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销



爱·SPA

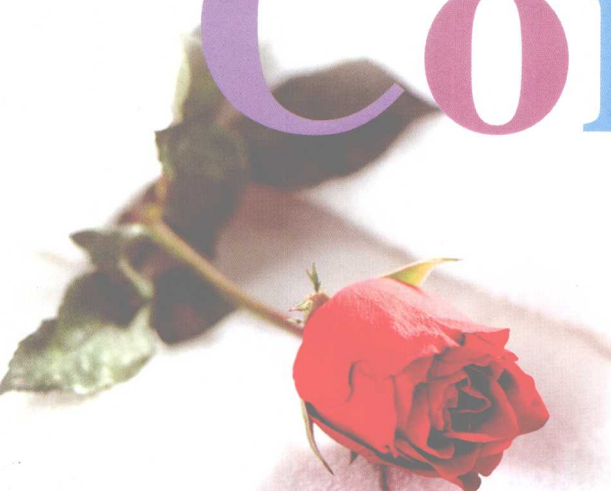
——完全美疗泡澡 DIY

陈念萱 著

科学出版社

北京

Contents



缘起

4 水与 SPA 的流传

工具 材料篇 Instrument and Materials SPA

小萱老师的心灵 SPA time

12 全套 HOME SPA 泡澡工具介绍

16 全套 HOME SPA 泡澡材料介绍

五种感知美疗篇 Beauty SPA by five senses

小萱老师的心灵 SPA time

34 视觉营造 DIY

40 听觉营造 DIY

43 嗅觉营造 DIY

45 触觉营造 DIY

52 味觉营造 DIY

方法程序篇 Procedures SPA

小萱老师的心灵 SPA time

58 现在流行 SPA 泡澡，有科学医学的根据

61 适用每个人的安全泡澡方式

63 稀释调配精油的方法

64 三种泡澡方法，三种不同的效果

67 按摩油的调配法

68 保存精油的九种方法

70 现在，可以享受泡澡乐趣了吗？

73 享受愉悦幸福的正确泡澡程序

80 完全理疗的四大阶段

美容瘦身篇 Beauty SPA

小萱老师的心灵 SPA time

92 抢救下半身——消水肿

93 抢救下半身——消除橘皮组织

94 纤纤有氧美人——消脂减肥法

95 辣妹 SPA——辣椒减肥法

96 健康窈窕靓女——狂飙汗排水瘦身法

97 白皙美人有一套——美白去斑

98 纤秾合度窈窕女——细腰行动

99 青春好肌肤——去痘浴

100 活出知性感性之美——保湿抗皱法

101 做个坚挺优雅的女人——美胸健胸法

102 降低肌肤的年龄——弹性紧实肌肤浴

103 健康轻盈的美容行动——淋巴排毒

健康疗程篇 Health SPA

小萱老师的心灵 SPA time

- 108 赶走沮丧，让心情 high 起来
- 109 消除压力，让生活更轻松自在
- 110 赶走失眠，睡个好觉
- 112 挥别忧郁，让自己快乐起来
- 114 温暖好气色，不再手脚冰冷
- 115 摆脱恼人的慢性便秘
- 116 多宠爱自己，减轻经前综合征症状
- 117 减轻静脉曲张、水肿症状
- 118 绿花欧芹浴，预防膀胱炎、白带
- 119 高血压，一样能享受泡澡乐趣
- 120 改善低血压，促进生理循环
- 121 泡澡，减轻感冒发烧症状
- 122 黑胡椒杜松浴，减轻坐骨神经痛
- 123 温热疗效，不再肌肉酸痛
- 124 杜松鹿蹄草浴，减轻关节疼痛
- 125 慕尔泥浴，减轻痛风症状
- 126 罗勒薰衣草浴，纾解头痛症状
- 127 提升免疫力，健康又幸福
- 128 抗菌净化肌肤，控制湿疹、癣
- 129 浪漫之夜，促进性欲良方

四季五行养生篇

Four seasons and Five elements SPA

小萱老师的心灵 SPA time

- 134 春之全身净化
- 135 春之排毒保肝行动
- 136 春之绿茶浴
- 137 夏之苹果美人
- 138 夏之消暑清凉汤
- 139 夏之清新莲花浴
- 140 秋之一周体内外净化
- 141 秋之清静身心菊花浴
- 142 秋之轻盈舒汤
- 143 冬之香柚汤
- 144 冬之醉美人汤
- 145 冬之润肤美肤汤

局部美疗篇 SPA on partial portion

小萱老师的心灵 SPA time

- 150 头部 SPA 全疗程
- 157 手部 SPA 全疗程
- 160 足部 SPA 全疗程

附录

- 166 手脚反射区图



缘起 The legend...

水与 SPA 的流传

水，是生命的源泉，它提供了治疗、净化与重生等多种功效；水也是备受尊崇的洁净者，从有人类以来，各式各样的宗教洗礼及心灵仪式，都需要水。

SPA 一词源自拉丁文 “Solus Por Aqua”，Solus 原意为健康，Por 意为经由，Agua 则是水，因此 SPA 意为 “经由水产生健康”，可以说 SPA 少不了水，水是 SPA 的最基本元素，关系密不可分。

关于水与 SPA，几个世纪以来流传不断，不同的文化赋予不同的风貌，从神秘、疗浴之说，演变至今俨然成为一种象征品味、自然的、愉悦的、健康的，能让生命散发光彩的一种生活态度。这样的生活意识，正在世界各地蔓延……

由此现象可知，现代人对 “沐浴” 的需求，已经从身体的清洁提升到了精神层次的解放，并借由感官的满足，达到身心放松的目的，进而对生命的一种积极正面的省思。

青春之泉、神水的事迹

几个世纪以来，不管在东、西方神话乃至佛经，都曾记载关于水神的美丽传说。《红楼梦》里说，“女人是水做的，男人是泥做的”，其实不管女人或男人乃至动植物，可以说都是水做的。

水能洗洁身体污垢、养生、治病，带来身心的舒畅与洁净，带来健康的能量与信息。因此，古今中外，

青春之泉、神水的事迹一直流传着。其实，早在公元前三四百年，希腊文献便记载有医师提出水疗法可以预防疾病之说。广义来讲，这些都可说是古代 SPA 的源起。

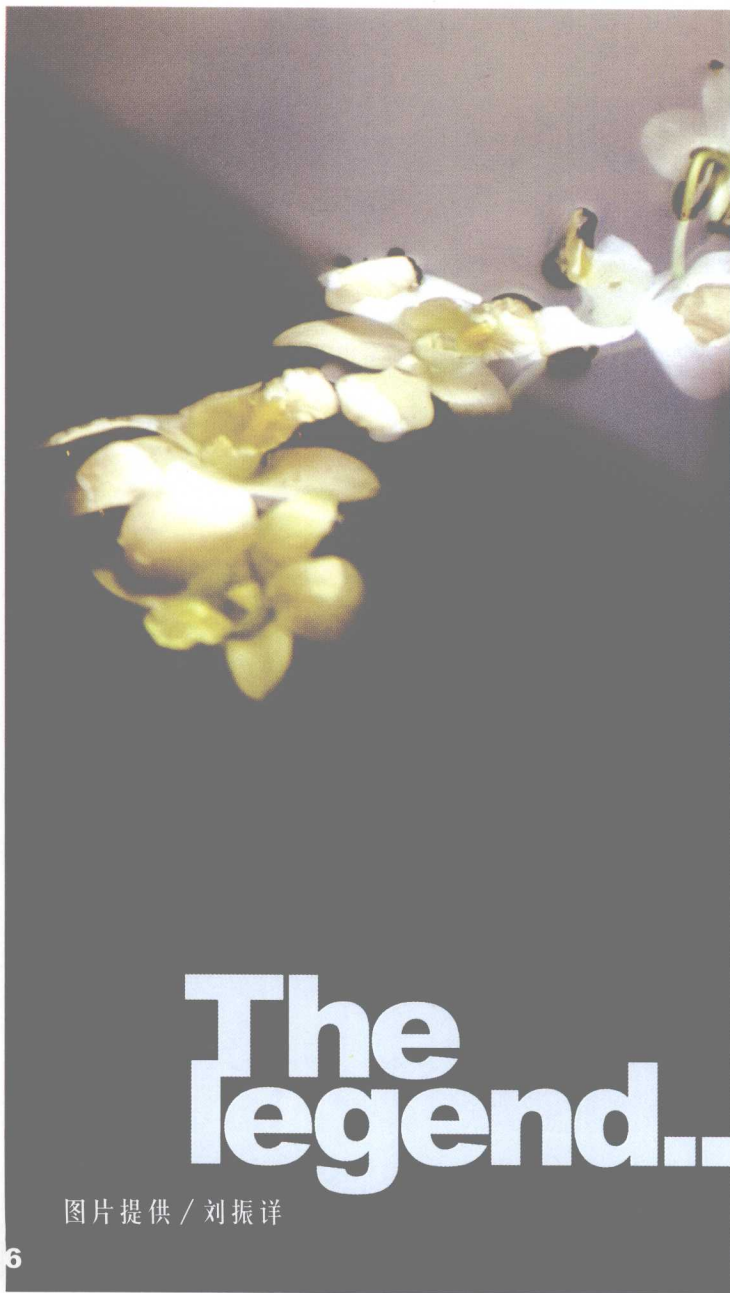
在中国，周幽王兴建“骊宫”，之后秦始皇也十分钟爱这里的温泉，便在这里筑池为“骊山汤”。相传秦始皇曾遇到一位艳丽的神女，忍不住上前调戏，神女非常恼怒，啐了他一脸口水，顷刻之间秦始皇脸上长满脓疮。最后，秦始皇只好向神女求饶，神女即以“骊山”温泉水为他洗涤，一洗之下脓疮神奇地消失了。从此，温泉又被称为神女汤，而此“骊山汤”即是后来非常有名的“华清池”。

尽管华清池具有悠久的历史，但后人谈论最多的却是唐玄宗与杨贵妃发生在此的爱情故事。白居易在《长恨歌》中写过这样的诗句：“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂；侍儿扶起娇无力，始是新承恩泽时。”使得这段爱情更添增浪漫迷人的色彩。

在泰国小乘佛教的典籍曾记载，当年释迦牟尼要成佛之时，受到许多妖魔鬼怪的侵扰，在内心交战之际，向大地之母求援，于是水神便将长发梳往侧边，让水顺着发际往下流而驱除了妖魔。



图片提供 / 刘振详



The legend..

图片提供 / 刘振详

在泰式庙宇广场中，经常可见梳着长发的美少女优美地跪坐着，庙殿前摆放一缸散发芳香的圣水。此外，在许多地方水神也象征着温柔、多情，故被视为爱情的象征，人们祭拜水神，祈求爱情顺利。

SPA之乡，相传其天然矿泉有治病止疼的疗效，是精灵之家

SPA意为“经由水产生健康”，在古罗马时期就有所谓的“矿泉疗养浴”，具有“再生”的神圣意义，乃充分运用水的物理特性、温度及水的冲击力道，来达到保养的效果。

不过SPA这个名词的真正起源是来自一个小镇的名称，据传在15世纪前后，欧洲比利时的亚兰德斯森林区中有一个小镇名叫SPA，该处涌出的天然泉水不仅盐分低且几乎不含杂质，很适合饮用及泡浴，更重要的是不但可养颜美容且有治病止疼的疗效，因而吸引无数人前来浸浴，而被盛传为精灵之家。

“SPA”一词便被传开来，这个小镇可说是现代 SPA 的发源地。

由于生活脚步忙碌、工作压力大及外在环境的污染，人体失去正常的平衡调节功能，而出现了许多的文明病，老化加速。因此，SPA 的美容养生概念更加被重视而风靡了全世界，因为它提供了身、心、灵的全然放松与能量再生。

SPA 融合五种感知美疗概念，是“预防医学”最好的实践者

SPA 经过数千年的演变后，依服务及经营型态来区分，大致分为医疗型 SPA、休闲型 SPA（饭店或度假）、都会型 SPA(DAY SPA)、家庭型 SPA(HOME SPA)、美容型 SPA、养生型 SPA 等，也发展出所谓的水疗、泥疗、芳疗、盐疗（海洋疗法）等。

不管什么型态或疗法，几乎都融合了 SPA 五种感知的美疗概念，因此在本书中小萱老师即针对视觉、嗅觉、味觉、听觉、触觉五种感知的营造概念，设计出全套的 HOME SPA 配方疗程，让你也能在家充分体验 SPA 对身、心、灵的助益。

视觉：自然与居家环境的营造、内在环境色彩冥想，勾勒出舒适愉悦的视野。

听觉：大自然及让人愉悦平和的音乐，让脑部放松舒缓，平衡血压及腺素分泌。

嗅觉：运用精油和花草香氛，唤醒、消除心灵深处的情绪记忆，进而达到平衡。

触觉：借由按摩、刷洗、擦拭等疼爱自己、增加亲密关系，也让细胞肌肤充满能量活力。

味觉：天然花草茶、果汁等强化内在体质及排毒，促进代谢功能。

五种感知的 SPA 美疗方式，不但能刺激身体神经系统，使人兴奋，消除“自由基”，也提供身、心、灵的优质化，可说是“预防医学”最好的实践者。

现在，就跟随小萱老师进入 HOME SPA 世界，分享身、心、灵的自在与愉悦。

Instrument and Materials SPA



part 1



工具材料篇

我们应该从整体观来看待美容、瘦身、健康，

了解大自然的生活韵律，

明白体型的变化、身体的症状，

因为形体、脸、健康都是内在的反映……



小萱老师的心灵 SPA time

mind, body & spirit

形体、脸、健康，都是内在的反映，

只要平衡、协调，就是一种美。

亦即在身体层面的循环、五大营养物质的均衡下，

根据季节五行的大自然韵律生活，

明白体型的变化、身体的症状，检视生命的价值意义，这就是美容，

所以，真正的美丽是由内而外的美。

我们应该从整体观来看待美容、瘦身、健康，

这些都是有其时间性、过程的，

如果想要一次就能美白、除斑、瘦身、健康，这种观念真是一种美丽的错误。

事实上，如果一次就能成功的话，

就不会有人一再减肥或看病了。

试着用一段时间的历程来对待——

我们对美容、瘦身、健康的努力，

以三个月、半年甚至一年来看待这样的成长，

就如同泡澡一样，

持之以恒，一点一滴，

当我们善待身体时，生命是绝不会亏待我们的。

当我们的身心愈来愈平衡时，

将发现皮肤渐渐变好，体态日渐轻盈，

身体也愈来愈健康了……

Instrument

全套 HOME SPA 泡澡工具介绍

除了水是一定要的外，当然还必须准备其他工具，才能完全享受小萱老师为你精心设计的全套 HOME SPA。

在经济的考虑下，可以视自己的需求选择最需要或喜欢的工具，不一定要样样具备。

● 木桶(泡浴用、足浴用)

木质的浴桶是普通浴缸保温效果的4~5倍。对家里卫浴设备是淋浴式的，却想要泡澡的人，木桶是不错的选择。不过，木桶的材质也分好几种，有桧木、杉木、楠木等。其中以桧木品质较佳，因为桧木含有丰富的芬多精及桧木硫醇，对于消除疲劳及酸痛有帮助，不过相应的价格也比较高，购买时可多多询问比较。

● 毛巾、浴巾

毛巾、浴巾的材质有许多种，如棉、麻料、丝、天然纤维……纯棉质毛巾吸水性佳，很适合擦洗身体各部位，是最佳选择。不过有许多天然纤维素材制成的毛巾具有抗菌、防臭功效，适合比较脆弱的敏感型肌肤使用。

● 温度计

温度是影响泡澡疗效的重要因素之一，如果无法确知水温时，可以用温度计测量，几次以后，就可以用手试试水温而不需要再使用温度计了。什么样的水温最适合自己，身体最清楚了。

● 毛刷、天然浮石

市面上适用刷洗身体的刷子种类不少，以材质来说有猪鬃、猪毛、马毛……各种混合素材，功能及适用部位也不尽相同。如刷背通常用长柄式毛刷，中毛刷可适用全身；材质较硬的毛刷适合刷洗足部，较柔软的则可用来洗手肘、膝盖。

此外，天然浮石一般都用于去除足部角质化皮肤或厚茧，是美化双足的好帮手。





● 海绵、泡绵、丝瓜络、棉袋

在梳洗身体时，海绵、泡绵、丝瓜络因吸水力强且质地柔软，能用来洗涤污垢及老化角质，是泡澡时的常用工具之一。棉袋孔小透气，可用来装中药材入浴剂，是泡药浴不可或缺的小工具。

● 量杯、深色器皿、深色瓶子

在泡澡或按摩保养时，精油需要稀释调配牛奶或基础油时，需要用量杯量出正确的剂量，也需要调配用的器皿，如果一次无法用完，可装在瓶子里。记得一定要用深色的器皿容器，以避免精油挥发。

● 筷子或金属汤匙

调配均匀精油或茶饮时使用。

● 薰香器或精油蜡烛

市面上的薰香器琳琅满目，最常见的有插电式及蜡烛式两种。蜡烛式感觉较浪漫有情调，但插电式安全性较高，可视自己的需求喜好选择最适合自己的薰香器。

● 音乐

音乐可以安定神经、抚平情绪，也可以振奋精神，不管是节奏柔和、轻快的音乐，或是大自然的、有疗效的音乐，只要你喜欢，就是泡澡时最佳的身心平衡调剂物。

● 茶壶、钢杯、茶杯、水果刀、果汁机、滤网

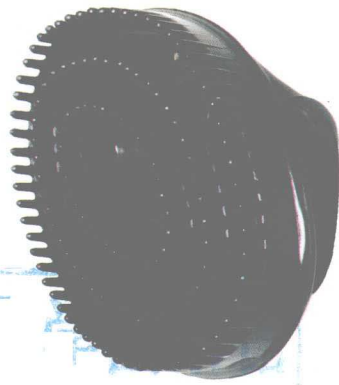
饮用花草茶或中药茶，您可以选择最简便的保温钢杯或可加热的器皿，再倒进漂亮的茶杯里，或是可加热的茶壶。此外，喝果汁时也需要刀子及果汁机。

● 杂志、漫画、书

泡澡时若不想动，却不知该做什么时，可以准备漫画书或轻松一点的书，打发时间。

● 按摩器

泡澡时除了使用双手按摩，也可以借助按摩器，如穴道按摩器、木制按摩槌……增强疗效。小萱老师在此介绍一种叫“蝎尾刷”的按摩工具，是专门针对肥胖、橘皮组织等设计的，可用来塑身、瘦身，是泡澡按摩时很好的用具。



蝎尾刷